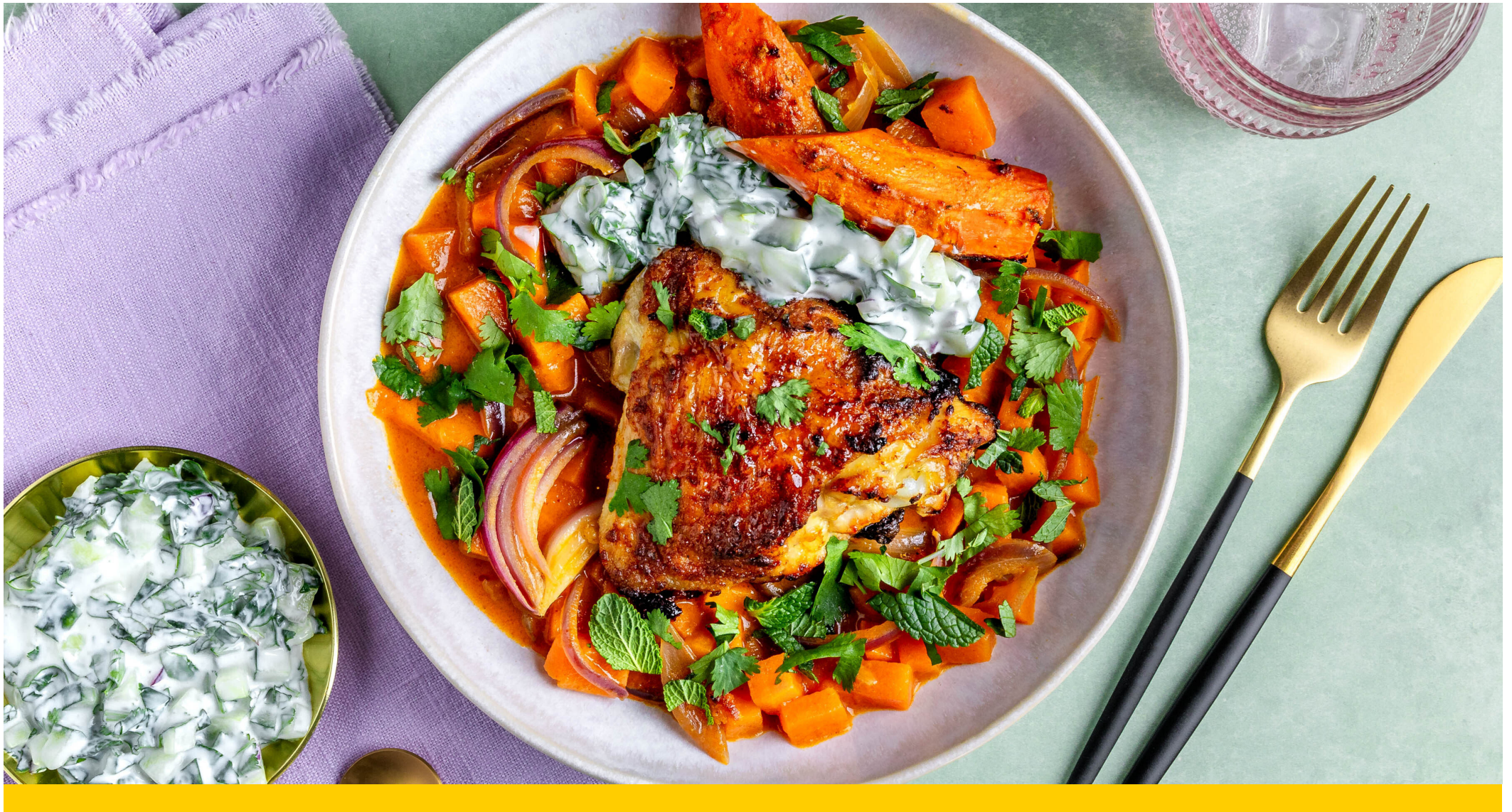




Kruidige kip tandoori

met zoete aardappel en komkommer-raita



ca. 35min



2 personen

Onze kruidige kip tandoori is een lust voor het oog. Maar alleen voor het oog doen we het natuurlijk niet - hij is ook nog eens waanzinnig lekker! Je maakt een verrukkelijke currysaus met zoete aardappel en rode ui. Erbij draai je een verfrissende komkommer-raita in elkaar. En de ster van het gerecht is natuurlijk de gekruide kip zelf. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ¹
- 200g saus voor butter chicken ¹
- 1 zakje tandoorikruiden
- 1 wortel
- 2 kippendijen met bot en vel
- 2 rode uien
- 1 zoete aardappel
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- knoflookpers
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 812kcal, vet 53.4g, koolhydraten 49.5g, eiwit 33.4g



1. Kruidenpasta maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **helft van de gember** (of meer naar smaak) en rasp fijn. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Meng een **kruidenpasta** van **1el yoghurt**, **1el saus voor butter chicken**, de **gember**, **knoflook** en de **kruidenmix**.



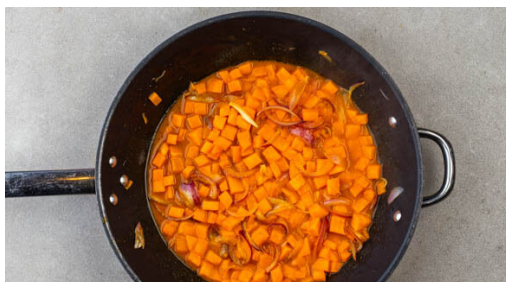
2. Vlees en wortel bakken

Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd in de lengte doormidden. Dep het **vlees** droog en kruid met een flinke snuf zout. Wrijf het **vlees** en de **wortel** rondom in met de **kruidenpasta**. Leg het **vlees** met de huidkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Kruid de **wortel** met een snuf zout en leg ernaast. Bak in het midden van de oven in 25-30min gaar.



3. Groente snijden

Pel en halveer de **uien**. Snijd **3 uihelften** in dunne reepjes. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ca. 1cm.



4. Zoete aardappel garen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **uireepjes** en **zoete aardappel** 2-3min, tot de **uireepjes** glazig zijn. Kruid met ½tl peper en zout en voeg 100ml water en de **rest van de saus voor butter chicken** toe. Breng aan de kook en laat 10-12min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **zoete aardappel** gaar is.



5. Raita voorbereiden

Snijd ondertussen de **resterende uihelft** fijn. Pluk de **muntblaadjes** van de steeltjes en snijd grof. Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden, schraap met een lepel de zaadlijsten eruit en snijd de **komkommer** in blokjes van ca. 0,5cm.



6. Raita afmaken

Leg ca. **½tl van de gesneden kruiden** opzij voor de garnituur. Meng de **rest van de kruiden** met de **rest van de yoghurt**, **ui**, **komkommer**, 1el water, een flinke snuf zout en een snuf suiker. Zet in de koelkast tot het serveren. Serveer het **vlees** en de **wortel** bovenop de **currysous** en garneer naar wens met de **achtergehouden kruiden** en de **komkommer-raita**.